

Un ovo de virtudes

Durante anos tivo unha mala reputación inmerecida, o seu consumo non está relacionado co aumento do colesterol, pero si cuns valores nutricionais excelentes

Que foi antes: o ovo ou a galiña? O eterno dilema non parece estar de todo resolto. Fose o que fose que xurdiu en primeiro lugar, unha cousa está clara: dende que o home é home come ovos, aínda que non por iso este alimento estivo exento de sufrir os seus particulares altibaixos ao longo dos séculos. O ovo foi un manjar para os gregos e para os romanos; na Idade Media, o seu consumo pasou a estar prohibido durante os días da Coresma e, dende a década dos setenta, levantou un gran receo polo seu aparente elevado contido en colesterol. Tanto é así que durante anos foi

defenestrado dos menús e das dietas. E, aínda hoxe, en moitas familias impera a vella regra de "ovos?, non máis de tres por semana". Si, é certo que ata hai pouco tempo os expertos non se poñían de acordo no consumo recomendado. Malia que os ovos teñen colesterol, en abril de 1997 un rigoroso estudo (publicado na revista *American Journal of Clinical Nutrition*) observou que a inxestión de ovos non eleva de forma relevante o colesterol sanguíneo. Dende entón, os estudos que desmitifican a arraigada crenza de que o colesterol do ovo é prexudicial non cesaron de aparecer. Segundo estes, o propio ovo contén unhas substancias que bloquean a entrada de boa parte do seu colesterol no ser humano. Por todo iso, este alimento pode formar parte dun esquema de dieta saudable e pode incluírse de forma habitual na alimentación sen prexudicar a saúde. E, se cabe, máis cando non facelo supón renunciar a un alimento de enorme valor alimenticio, rico en nutrientes, proteínas e vitaminas, e todo iso cun prezo máis ca modesto (ao redor de 1,50 euros/ducía, segundo o Observatorio de Prezos dos Alimentos do Ministerio de Agricultura). Agora ben, non sempre se coñecen estas particularidades e pode que o momento da compra dos ovos sexa a manifestación máis visible diso: deixámonos levar e eliximos o cartón de sempre, sen ter de todo claro que nos depara e que criterios poden optimizar a súa compra.



O SEU LUGAR NA DIETA

Durante décadas, o ovo labrouse unha reputación de alimento “perigoso” para o colesterol. Tanto que, por costume, por descoñecemento ou por herdanza de épocas pasadas, o seu consumo sempre soportou restricións que hoxe carecen de explicación. Un grupo de expertos coordinados polo Dr. Frank Hu da Universidade de Harvard indicou en 1999 que as persoas sas poden tomar un ovo a diario sen que iso supoña un problema para a súa saúde, algo que recolleu un coñecido slogan denominado “Egg a day OK for healthy people” (“Un ovo ao día, OK para persoas sas”).

Non obstante, non debe interpretarse que “tanto máis, mellor”, xa que unha alimentación saudable non se mide só polos niveis de colesterol nunha analítica nin por nutrientes illados, senón pola dieta no seu conxunto. Ilustra isto un artigo científico publicado en xaneiro 2008 na revista *Circulation*, que observou que tomar máis dun ovo ao día podería elevar o risco cardiovascular, de forma independente aos niveis de colesterol dos consumidores. A explicación a este paradoxo podería residir nunha disquisición ben simple: quen toma moitos ovos non inxire, como é lóxico, unha alta cantidade dos alimentos nos que se debe ba-



CANTOS PODEN TOMAR?

GRUPO DE POBLACIÓN	CONSUMO RECOMENDADO (UNHA RACIÓN EQUIVALE A UN OVO MEDIANO)
NENOS	2-3 porcións por semana
ADULTOS SANS	Non máis de 7 porcións á semana
ADULTOS CON ENFERMIDADE CARDIOVASCULAR, HIPERCOLESTEROLEMIA...	3-4 porcións por semana
DEPORTISTAS QUE PRACTICAN EXERCICIO A DIARIO	4-5 porcións por semana

sear unha alimentación sa, os de orixe vexetal. É dicir, o estudo demostra algo obvio: tomar poucos alimentos vexetais, que teñen altas cantidades de substancias protectoras para o noso organismo (fibra dietética, potasio, magnesio, vitaminas antioxidantes, fitoquímicos etc.), supón un risco para a saúde. Deberían evitar o consumo de ovos a diario as persoas que xa padecen unha enfermidade cardiovascular como diabetes, hipercolesterolemia, ou que teñen unha historia familiar de aterosclerose prematura. Segundo sinala a Asociación Americana do Corazón, é preferible acompañalos de hortalizas ou consumilos xunto a un cereal integral (arroz ou pasta integral) ou con legumes (lentellas, garavanzos, chícharos etc.).

AS SÚAS VIRTUDES NUTRICIONAIS

A particularidade nutricional máis coñecida dos ovos é a alta calidade das súas proteínas. É sabido que o perfil dos aminoácidos do ovo (os aminoácidos son como os ladrillos que compoñen un muro chamado “proteína”) é modélico e completo en relación con outros alimentos. Porén, esta vantaxe perde importancia nunha sociedade que toma proteína moi por enriba das súas necesidades, como é o caso de España. En concreto, un ovo proporciona 6 gramos de proteínas. Non obstante, é menos coñecido que o ovo é fonte de fósforo, ferro, cinc, vitaminas A, E e ácido fólico, e que é rico nas vitaminas B2 (riboflavina), B12 e D. Estes nutrientes tómanse con frecuencia en cantidades deficitarias na alimentación actual. Son importantes porque algúns deles son antioxidantes e axudan a frear ou a previr moitos procesos denerativos, como enfermidades cardiovasculares, cancro, diabetes e cataratas.

A chegada de graxas ou lípidos concéntrase na xema (nunha cantidade duns 6,5 gramos por cada ovo). O importante é que predominan as graxas insaturadas sobre as saturadas, un binomio moi saudable para a nosa saúde cardiovascular.

DÁME ALERXIA

A alerxia ao ovo (ocasionada maioritariamente por substancias presentes na clara) é moi frecuente, sobre todo nos nenos. A día de hoxe non hai tratamento para esta afección, aínda que no caso de bebés adoita remitir de forma espontánea. O mellor tratamento pasa por evitar a inxestión de alimentos que conteñan ovo.

Este alimento, ou as súas proteínas, poden aparecer nunha ampla gama de produtos e pode estar oculto como elemento secundario e en pequenas cantidades, debido a que se utiliza como emulsificante, abrillantador ou clarificador. É por iso que un consello xeral é limitar ao máximo o consumo de alimentos procesados. Aínda que o ovo tamén pode aparecer en utensilios de cociña que non se lavasen de forma correcta, ou no aceite no que se cociñase ovo.

As proteínas do ovo identifícanse nas etiquetas dos alimentos deste xeito: albumina, coagulante, emulsificante, globulina, lecitina ou e-322, live-tina, lisozima, ovoalbumina, ovomucina, ovomucoide, ovovitelina, vitelina ou E-E-161b (luteína, pigmento amarelo).

O Ministerio de Sanidade, a través da Axencia Española de Seguridade Alimentaria e Nutrición (AESAN), detalla alimentos, ademais do propio ovo, que é necesario evitar no caso da alerxia ao ovo: sopas, caldos ou consomés clarificados con ovo, rebozados e empanados con ovo, caseiros ou precociñados, pasteis, galletas, bolos, follados, empanadas, empanadillas, caramelos, turróns, batidos, flans, cremas, xeados, merengue, cremas, margarinas, iogures, friames, embutidos, salchichas comerciais, patés (ou outros derivados cárnicos, xa que poden conter ovo), maionesas e outras salsas, cremas para ensaladas, pastas ao ovo e de sémola, pan relado e pan enfornado con clara de ovo.

UNHA DE OVOS, QUE ACHEGA?

VARIETADE	ENERXÍA (kcal)	GRAXA (g)	GRAXA SATURADA (g)	SAL (g)
FRITO	93	7,3	2,2	0,4
COCIDO	72,9	5,3	1,6	0,2
ESCALFADO	73,5	5,3	1,6	0,3
EN TORTILLA	85,3	6,14	1,85	0,3





Ovo, rico en mitos e preguntas

O ovo é un alimento sobre o que pesan certos interrogantes en canto a manipulación, conservación e tratamento.

› Por que nas tendas non están refrixerados?

Porque os cambios bruscos de temperatura poden provocar a condensación de auga na casca e, polo tanto, aumentaría o risco de contaminación. Para evitalo, é preferible mantelos a temperatura ambiente nas tendas e nos supermercados. Na casa, deben almacenarse na neveira para evitar fluctuacións de temperatura. Poden gardarse durante uns 10 días na zona destinada para eles, coa parte aguzada cara a abaixo e cunha temperatura de entre 1-4°C.

› Que significan os códigos que levan impresos?

Os ovos levan un código composto dunha serie de díxitos. O primeiro número indica como se criou a galiña (0 = produción ecolóxica; 1 = campeiras, son as que, ademais de estar nunha nave como as criadas no chan, teñen acceso durante o día ao aire libre; 2 = chan, están en naves e dispoñen de certa liberdade de movemento; 3 = gaiolas, case todas as galiñas poñedoras de ovos se crían en gaiolas). O segundo e o terceiro díxitos son letras que indican o Estado membro do cal proceden (Es para España). O resto de díxitos indican o produtor (provincia, municipio e explotación gandeira).

› **Hai que lavalos antes de consumilos?** Non é necesario lavar os ovos e hase ter en conta que o lavado dos ovos antes de almacenalos facilita a entrada de microorganismos no interior porque a casca é porosa. Pero, se se lavan, debe facerse xusto antes de utilízalos e co coidado de secalos ben con papel de cociña dun só uso.

› Que hai que facer se no cartón hai un ovo roto?

Se se detecta un ovo coa casca danada, agretada, con mal aspecto ou mal olor, debe descartarse e non consumilo. Tamén deberán desbotarse os ovos con cor, olor ou sabor estraños. Debemos comprar os ovos coa data de consumo preferente o máis afastada posible á actual.

› Como se sabe se un ovo está fresco?

A posición da xema e da clara do ovo indica se o produto está fresco ou non. A xema dun ovo fresco é densa, ben centrada na clara e con certo empenamento. Cando se frite ou se escalfa queda compacta. Co paso do tempo, a xema perde pomposidade e desprázase a un lado.

› Pódense comer os ovos con manchas vermellas ou “nubes” nas claras?

Ningunha altera nin o sabor nin a calidade do ovo. As manchas vermellas pódense retirar coa punta dun coitelo e as “nubes” son sinais de que o ovo está fresco.

› Pódense conxelar os ovos?

Os ovos admiten ben a conxelación, tanto o ovo enteiro como a clara ou a xema por separado. É importante que se se conxela a clara non haxa ningún trazo de xema. Pódense conxelar en botes de vidro con peche hermético. Para a desconxelación, é recomendable facelo na neveira, non a temperatura ambiente.

A GRAN FAMILIA

A cor, o tamaño e o tipo de cría da galiña poñedora son os factores que determinan as clases de ovo que pode haber:



Morenos e brancos

As galiñas poñen ovos brancos ou morenos segundo a súa raza ou estirpe: os de cor marrón son postos polas galiñas de raza vermella e as galiñas brancas poñen os ovos brancos. A cor débese a un pigmento sintetizado por diversas razas de aves. Durante moitos anos, prosperou a falsa crenza de que os morenos ou os pardos son máis nutritivos e naturais. O certo é que non existen nin diferenzas nutricionais nin organolépticas significativas entre eles. A cor da xema tamén é unha fonte inesgotable de preguntas. Ata hai non moitas décadas, un ovo dun ton amarelo intenso era sinal inequívoco de que a galiña fora alimentada dun modo natural e saudable.

• **Sabías que...** hoxe en día a cor da xema non é tan distintivo? Sexa avermellado, amarelo ou laranxa, o ton non incide nin no gusto nin na calidade do ovo. Ademais, é un factor doadamente manipulable polo produtor avícola, xa que pode alterar a cor das xemas se lle engade un suplemento de pigmentos ao penso das galiñas.

Categoría

Os ovos de categoría A son de primeira calidade: frescos e considerados aptos para o consumo humano. Deben cumprir cuns requisitos concretos: a casca debe estar limpa e intacta e a clara debe ser transparente, sen manchas, de consistencia xelatinosa e sen materias estrañas. Os ovos que non cumpren os requisitos da categoría A clasifícanse como de categoría B. Dentro deste grupo, están os que son aptos para o consumo humano, pero que se destinan á elaboración de ovoprodutos na industria alimentaria, onde se elimina do ovo calquera risco sanitario para obter ovoprodutos seguros.

• **Sabías que...** os ovos de categoría B que non son aptos para o consumo humano se usan para fins non alimentarios ou simplemente se destrúen?

Cuestión de tamaño

Os ovos de galiña da categoría A clasifícanse segundo o tamaño:

♦ **XL/súper grandes:**
73 gramos ou máis.

♦ **L/grandes:**
de 63 a 73 gramos.

♦ **M/medianos:**
de 53 a 63 gramos.

• **Sabías que...** o tamaño dos ovos aumenta conforme o fai a idade da galiña poñedora? Canto maior é o ovo, a casca faise máis fina e fráxil e menos illante. Polo tanto, a maior tamaño dos ovos, máis fina, fráxil e menos illante é a casca que os protexe dos microorganismos do exterior.



Tipo de cría

Hai varios sistemas de produción de ovos, en función do aloxamento e do manexo das galiñas, do espazo do que dispoñen e, no caso da produción ecolóxica (galiñas libres e alimentadas con pensos ecolóxicos), da alimentación que reciben as galiñas. Os ovos campeiros son os que proceden de galiñas que tiveron acceso a un espazo libre ininterrompidamente. Malia estar aloxadas en naves como as galiñas criadas en chan (nestas naves dispoñen de comedeiros e bebedeiros onde se moven con liberdade, cunha densidade que non supera as 9 galiñas por metro cadrado), as galiñas campeiras teñen ademais acceso a un terreo ao aire libre, onde poden peteirar e escaravellar o chan. Téndese a pensar que teñen un sabor distinto, pero non é así; todos os ovos son de calidade, porque todos cumpren cos requisitos hixiénico-sanitarios e de benestar animal, e tamén os das galiñas criadas en gaiolas (tras a entrada en vigor dunha normativa comunitaria, as galiñas nesta modalidade de cría deben dispoñer como mínimo de 750 centímetros cadrados).

❖ **Sabías que...** o sistema de cría das galiñas a penas inflúe na calidade dos ovos? A composición nutricional dos ovos campeiros é igual ao resto. Convén salientar que o seu valor engadido, máis que nutritivo, ten que ver co coidado do animal, xa que na súa cría se ten en conta o benestar das galiñas.

Enriquecidos

Unha opción que se puxo de moda nos últimos anos é a dos ovos enriquecidos con ácidos graxos omega-3, graxa saudable. Para producilos, aliméntanse as galiñas con pensos de peixe, sementes de liño ou determinadas algas. Considerouse durante moito tempo que os ácidos graxos omega-3 xerarían beneficios para o sistema cardiovascular. Non obstante, recentes revisións revelan que esta asociación é dubidosa e non concluínte. Ademais, o xeito máis sinxelo e económico de incorporar omega-3 ao noso organismo é comer peixes azuis.

❖ **Sabías que...** os ovos enriquecidos teñen cinco veces menos omega-3 que o atún e dez veces menos que o salmón?



De paspallás

A principal e obvia diferenza con respecto aos de galiña é o seu tamaño e, polo tanto, a porción de consumo é moito menor. Mentres que un ovo mediano de galiña pesa uns 50 gramos, un de paspallás pesa uns 9 gramos, cinco veces menos. Pero hai máis diferenzas, xa que a igual peso o de paspallás contén o dobre de colesterol que o de galiña.

❖ **Sabías que...** a súa achega en enerxía (de novo, ao comparar en igualdade de peso) é un pouco maior? Como tamén o é a cantidade de graxas totais e graxas saturadas que contén.

Claros de ovo

Adoitan consumilas os deportistas que realizan esforzos físicos, xa que cren que iso aumenta a súa masa muscular ou a súa forza física. Non obstante, as autoridades mundiais en nutrición deportiva, como o Comité Olímpico Internacional, sinalan que o consumo de proteína por parte de deportistas occidentais supera sobradamente as recomendacións.

❖ **Sabías que...** tomar máis non vai producir beneficios adicionais e si podería xerar prexuízos a longo prazo (problemas renais, óseos ou cardiovasculares)?

+ www.consumer.es



Para aforrar...

O ovo é un produto básico en calquera cesta da compra (salvo na de alérxicos ou intolerantes), polas súas virtudes nutricionais e polo seu prezo accesible. Non obstante, sempre hai lugar para a busca do aforro:

➤ **Substituír.** O consumo de tres ou catro ovos por semana é unha boa alternativa gastronómica á carne e ao peixe, alimentos cos que comparte calidades nutritivas similares, pero de prezo considerablemente maior.

➤ **Non se tira nada.** Se a data de consumo preferente dos ovos se achega, non os tire, xa que se poden conxelar, aínda que é importante que teña en conta que non é correcto conxelar os ovos enteiros, xa que rompería a casca. A mellor opción é conxelar o ovo batido, a xema batida ou a clara en frascos de cristal etiquetados coa data de inicio de conxelación.

➤ **O tamaño si importa, no prezo.** Nin a cor, tamaño, o tipo de cría fan fluctuar a calidade nutricional deste alimento, pero o talle si determina o prezo. Os de talle M son os máis baratos (un 15 % menos que os de talle grande), os de L menos (un 35 % menos que os extragrandes) e os XL son os máis caros: un 45 % máis que os de talle M. Claro que convén ter en conta o partido que podemos sacar de cada ovo segundo o talle: para rebozar e facer tortillas, é preferible optar polos de tamaño superior, xa que o seu rendemento é maior. Un exemplo: con 3 ovos de talle XL podemos facer unha tortilla para 4 persoas, mentres que se usásemos os de talle M teríamos que usar polo menos dous máis.

➤ **O tipo de cría da galiña tamén determina a relación de prezos.** De maior a menor prezo, a clasificación queda así: primeiro, os ecolóxicos; despois os campeiros e, por último, os convencionais (criados en chan ou gaiola). Elixir os primeiros esíxelle ao consumidor un compromiso, medible en esforzo económico. Os ecolóxicos custan 0,38 euros cada un, os campeiros 0,23 e os convencionais (talle L, para equiparalos cos campeiros e ecolóxicos que case sempre teñen maior peso) 0,18. Agora ben, a composición nutricional dos campeiros e ecolóxicos é idéntica á dos convencionais. O seu valor engadido non é nutritivo, senón cultural e ecolóxico.